

Bulletin d'Inscription N°

A renvoyer avant le 10 novembre 2018 à
Nelly TESSON

✉ 3 rue aviateur Letort, 35150 PIRE SUR SEICHE
💻 nelyogacouleurs@gmail.com ☎ 07 80 01 74 92

NOM •

Prénom •

✉ Rue •

Ville •

☎ Tel •

💻 Mail •

Votre
Enseignant •

Lieu de
pratique •

Je m'inscris :

Cochez le rond pour la journée ou la ½ Journée choisie.

Journée entière

Journée entière

Demi-journée

Matinée seulement

Après-midi seulement

Renseignements Pratiques

Date • **Samedi 17 nov**

- 9h Accueil
- 9h15 Présentation de la journée
- 9h30 Conférence
- 12h Apéritif...Repas
- 13h45 Présentation des ateliers
- 14h Ateliers
- 16h Goûter

Coût • **20 € la ½ journée et 25 € la journée.**

Lieu • **MAISON DE QUARTIER DE VILLEJEAN,**
2 rue de Bourgogne à Rennes

Renseignements • De préférence auprès de votre professeur ou au **07 80 01 74 92**

Détails pratiques • Se munir d'une tenue chaude et souple. N'oubliez pas votre tapis !

Pique-nique partagé • Chacun peut apporter un plat sucré ou salé. **Amener couverts, assiette, verre.**
L'apéritif et le goûter vous seront offerts.

Plan



En voiture : De la rocade, prendre Porte de Villejean/Beauregard et rejoindre l'avenue Winston Churchill. La MQV se trouve face à l'église St Luc.

En métro : Station J.F. Kennedy ou Villejean Université.

Institut Français de Yoga
Antenne de RENNES

Yoga, Surya, Candra



Samedi 17 nov 2018

Journée des Adhérents

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga



Institut Français de Yoga
Loire-Océan

Le matin « Surya, Candra »



Avec Dominique ADDA

« Le soleil a rendez-vous avec la lune »...

Depuis toujours, en tout lieu, l'homme est fasciné par les astres, et particulièrement par le soleil et la lune. Il en observe l'influence sur l'environnement mais aussi sur lui-même ; la cadence qu'ils imposent à ses jours, ses nuits, ses humeurs, ses rythmes et constantes biologiques. Le yoga nous propose de voir le soleil et la lune en nous ; deux opposés préluces à la manifestation, situés dans la région abdominale et dans la région cérébrale. La résonance énergétique de leur jeu se manifeste particulièrement dans l'alternance, symbolisée par le jour et la nuit, la lumière et l'ombre...mais aussi par l'inspiration et l'expiration, autant d'opposés nous soumettant à l'emprise du temps.

Les faire se rencontrer n'est pas chose aisée et fait l'objet du Ha (soleil) Tha (lune) yoga dont les postures, les respirations, et la méditation vont aider à cette rencontre.

Pouvons-nous favoriser ce rendez-vous du soleil et de la lune chanté par Charles Trenet, et goûter, s'il advient, à un état de présence dans lequel passé et futur n'ont plus leur place, un goût d'immortalité comme le promettent les textes ?

L'après-midi : 3 ateliers

Animés par les professeurs de l'Institut Français de Yoga de Rennes : Nelly et Béatrice, Rose Marie et Marie Laure, Françoise et Joëlle

Dominique ADDA



Dominique Adda, membre du collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga est formatrice dans la lignée de l'enseignement de Krishnamacharya et de TKV Desikachar.

Elle a commencé à pratiquer le Yoga en 1967 et le transmet en cours individuels et collectifs depuis 1985.

Pharmacienne de formation, elle quitte cette profession pour se consacrer à l'éducation de ses trois fils et approfondir sa pratique de yoga. Diplômée du CEPYR de Bernard Bouanchaud dont elle fut l'assistante, elle a continué sa recherche auprès de Peter Hersnack à partir de 1992.

Elle a effectué plusieurs séjours à Chennai (Madras) lors de voyages d'études auprès de T.K.V. Desikachar.

Elle a suivi une formation à l'enseignement du chant védique avec des enseignants du Vedavani de Chennai.

Elle a obtenu en 1999 un diplôme universitaire d'accompagnement des malades atteints de maladie génétique et de leur famille.

Son souhait :

Partager son expérience et sa connaissance du Yoga afin de permettre à ceux qui le désirent, d'appréhender cet « art de vivre » qui nous offre la possibilité de nous rapprocher de qui nous sommes et d'être pleinement dans la vie, ... et dans la Joie

Règlements Journée/Adhésion

🗒 **Votre inscription** s'effectuera dans l'ordre d'arrivée des bulletins réponses. La répartition vers les ateliers de l'après-midi se fera de manière équilibrée et consensuelle.

Pour vous inscrire à la journée, vous devez être adhérent de l'association IFYLO

Je suis (Cochez le rond)

- Elève
- En formation
- Professeur

Je ne suis pas adhérent(e) IFYLO

je règle mon adhésion avec 1 chèque

17€ à l'ordre de "IFYLO" +

Cette adhésion vous permettra d'avoir une assurance spécifique, de recevoir les magazines de l'association et de participer à d'autres journées ou stages de yoga organisés par IFYLO.

Je suis adhérent(e) IFYLO

1 chèque à l'ordre de « IFYLO »

- 25€ Pour la journée
- 20€ Pour la demi-journée

Je ne sais pas : Je questionne mon professeur

Qu'est-ce qu'IFYLO ?

<http://ifylo.org/>

Qu'est-ce que l'IFY ?

<http://www.ify.fr/>